

TEMPEH SÜSS - SAUER

.....
"abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt"

Zum Valentinstag empfehlen wir Dir eine leichtes, buntes Menü, welches die Herzen Deiner Gäste höher schlagen lässt – Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen!

Tempeh süß-sauer

Knusprig goldbraun angebratene Tempeh-Würfel, umhüllt von einer harmonischen süß-sauren Gemüse Sauce – das wird für Deine Gäste ein geschmackliches Highlight. Gesund und nachhaltig ist es auch noch.



abeentoo

„Tempeh süß-sauer“

Lecker
Zukunft
Genießen.



TEMPEH SÜSS - SAUER

Zutaten:	für eine Portion (in g)	für 100 Portionen (in kg)
abeentoo Tempeh Zwiebel	100 g	10 kg
Zucchini	40 g	4 kg
Paprika	75 g	7,5 kg
Zwiebel	40 g	4 kg
Sojasauce	1,25 ml	125 ml
(Sesam)öl zum Braten	ca. 2,5 - 3,5 ml	300 ml
Speisestärke	7,5 g (0,5 EL)	0,75 kg
Frühlingszwiebeln	12 g	1,2 kg
Sesam	2,5 g	0,25 kg
Salz und Pfeffer nach Geschmack	nach Geschmack	nach Geschmack
Für die Soße:		
Apfelessig	25 ml	2,5 l
Orangensaft	15 ml	1,5 l
(brauner) Zucker	12 g	1,2 kg
Tomatenmark	7,5 g	0,75 kg
Sojasauce	2,5 ml	0,25 l
Ingwer (gerieben)	3 g	0,3 kg
Chiliflocken	weniger als 1 g	nach Geschmack
Wasser	6 ml (zum Andicken)	0,6 l
Speisestärke	3 g (zum Andicken)	0,3 kg
Als Beilage:		
Reis	70-80 g (trocken)	7,5 kg (trocken)

TEMPEH SÜSS - SAUER

Zubereitung

- 1 Reis nach Standardmethode zubereiten.
2. Tempeh in Würfel (ca. 15-18 mm) schneiden, mit Speisestärke mehlieren.
3. Paprika, Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen (ca. 170°C), Tempeh 3-5 Minuten goldbraun anbraten, mit Sojasauce ablöschen und weitere 2-3 Minuten braten. Tempeh herausnehmen und bei 70°C warm halten.
5. Danach Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, anschließend Paprika und Zucchini hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 8-10 Minuten braten.
6. Soße zubereiten: Apfelessig, Orangensaft, Zucker, Tomatenmark, Sojasauce, Ingwer und Chiliflocken vermengen. Wasser mit Maisstärke (separat!) anrühren und zur Soße geben.
7. Soße zum Gemüse in die Pfanne geben, gut durchschwenken und einige Minuten einköcheln lassen bis die Sauce eingedickt ist. Tempeh dazu geben und gut vermengen.
8. Tempeh süß-sauer mit Reis auf Teller anrichten, mit, Frühlingszwiebeln und Sesam abstreuen.
Viel Spaß bei der Zubereitung.

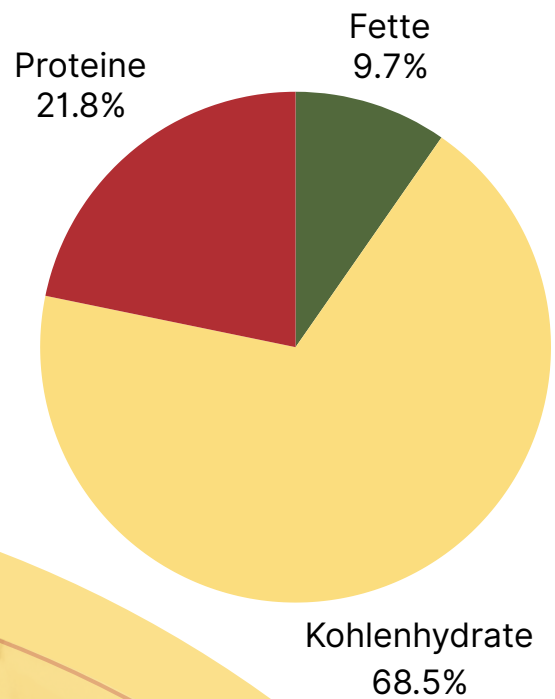
Tipps

Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen, kann je nach Sorte zu scharf werden

Mit Salz und Pfeffer bei Bedarf nachwürzen

Bei zu wenig Flüssigkeit Wasser hinzufügen

NÄHRWERTANGABEN



Die Angaben beziehen sich auf eine Portion (siehe Zutatenliste) mit 170 g gekochtem Reis als Beilage:



Allergene: Soja, Sesam

Kalorien	578 kcal
Fette	12,8 g
davon gesättigte	3,2 g
Kohlenhydrate	84,7 g
davon Zucker	23,5 g
Proteine	27,2 g
Salz	5,8 g